



700 g Kartoffeln
2 Zwiebeln gehackt
1 Knoblauchzehe
etwas Öl zum Braten
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
1 Bund Frühlingszwiebeln
500 g Hokkaidokürbis in Würfel geschnitten
etwas Chillipulver oder -flocken
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Kugeln Mozzarella



2-3 Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
3-4 EL Olivenöl
6 Eier
Kräutersalz
Pfeffer

Rezept für KW 18-32

Kartoffel-Kürbis-Auflauf

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten weich kochen. Abgießen und zur Seite stellen. Die Zwiebeln in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen, Knoblauch dazu geben. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit rösten. Die Gemüsebrühe angießen und die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln ca. 5 Minuten mit köcheln lassen. Den in Würfel geschnittenen Kürbis ebenfalls dazu geben. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals ca. 5 Minuten weiter garen. Danach Creme fraiche und Kartoffeln dazu geben und alles gut miteinander mischen. In eine Auflaufform füllen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

Paprikafrittata

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Paprika und Knoblauch andünsten. Eier in einer Schüssel schaumig schlagen und mit Kräutersalz und Pfeffer pikant würzen. Die Paprika-Knoblauchmasse untermischen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimasse hineingießen, gleichmäßig darin verteilen und bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. stocken lassen. Dann den Eierkuchen auf einen Teller gleiten lassen, auf einen zweiten Teller stürzen und mit der ungebackenen Seiten nach unten wieder in die Pfanne geben. Die Frittata weitere 3 Min. backen. Die erste Frittata warm stellen und mit der Zweiten ebenso verfahren.